

Меню и пищевая ценность блюд на		7 ноября 2023 г.				Утверждаю	
5	День: 5						
	Неделя: 1						
	Сезон: Основное						
	Возрастная категория: 1,5-3 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
262 (к)I	Каша жидкая на молоке ( из овсянных хлопьев)	150	3,8	7,2	19,4	203,00	1,50
произ.	Сыр полутвердый	10	2,3	3,0	0	36,3	0,1
произ.	масло коровье сладкосливочное несоленое топленое	5	0,05	4,15	0,05	37,45	0,00
произ.	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,60	10,40	52,70	
397	Кофейный напиток	180	3,3	3,4	23,0	109,6	1,20
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>11,4</b>	<b>18,4</b>	<b>52,9</b>	<b>439,1</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак2 в 10:30</b>							
произв.	Сок фруктовый	100	0,1		3,5	20,00	0,8
произ.	Яблоко	100	1,00	0,560	10,20	55,40	30,0
	<b>ИТОГО за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>75,4</b>	<b>30,8</b>
<b>Обед</b>							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	4
76	Рассольник ленинградский с птицей	150	4,5	5,9	5,5	111,10	4,6
274	Говядина тушеная с овощами и картофельным	140	7,7	7,1	17,5	168,40	12,60
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,01	25,00	101,76	5,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>535</b>	<b>14,7</b>	<b>17,4</b>	<b>64,1</b>	<b>490,5</b>	<b>26,3</b>
<b>Полдник</b>							
738	Пирожок печеный с яблоком	60	3,3	1,8	28,80	157,20	0,50
произ.	Ряженка	180	5,0	5,8	8,5	138,00	14,50
	<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,3</b>	<b>7,6</b>	<b>37,3</b>	<b>295,2</b>	<b>15,0</b>
<b>Ужин</b>							
14.	Салат из консервированных	40	0,3	3,5	1,8	35,60	8,7
254	Филе минтая запеченное	60	6,40	2,90	4,30	84,94	0,00
342	Рагу овощное	120	3,2	5,7	8,1	148,8	5,40
393	Чай с лимоном	180	0,15	0,00	9,5	40,1	2,50
произ.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	58,54	
произв.	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>445</b>	<b>13,0</b>	<b>13,1</b>	<b>46,5</b>	<b>416,6</b>	<b>16,6</b>
<b>ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ I СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 1,5-3 лет</b>			<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг) С</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
			<b>48,5</b>	<b>57,0</b>	<b>214,5</b>		
						<b>1716,8</b>	<b>91,5</b>